

## La GTMC, un itinéraire exceptionnel en plein cœur du Massif central



Le GTMC passe par cinq parcs naturels. ( Patrick Kunkel)

**La GTMC est une itinérance mythique de 1380 km pour les vététistes de la première heure. Récemment, le parcours s'est étendu et modernisé, d'Avallon jusqu'au Cap d'Agde, à travers le Massif central. Divisée en 31 étapes, la GTMC se veut ouverte à tous les pratiquants, chevronnés mais aussi novices. Et même aux VTTAE.**

Bien sûr, on peut aimer le VTT comme discipline sportive au sens strict, et s'y être mis pour pratiquer un vélo, disons, plus technique, plus acrobatique, plus ludique, que le vélo de route ou le vélo pour aller au chagrin (aka « vélotaf »). On peut aussi y être venu pour

échapper à la route, aux voitures, à l'étouffement, et reprendre contact avec le sol brut, la terre et la végétation odorantes, le calme bruisant de la nature.

Mais les parenthèses de quelques heures ne suffisent pas toujours à vous désintoxiquer de la vie urbaine. Et l'on peut ressentir comme un besoin de passer du bol d'air au grand bain de nature, le besoin de se barder de sacs et sacoches, d'y fourrer chaussettes et couvertures, butagaz et bolinos, et de tourner les crampons à la civilisation pour **quelques jours d'itinérance**.

### **1380 km**

La distance du parcours de la GTMC, avec 31 étapes et 30 000 mètres de dénivelé positif, 2 sites classés à l'Unesco. L'itinéraire traverse 3 régions, 12 départements et 5 parcs naturels.

La Grande Traversée du Massif Central (GTMC pour les intimes) est faite pour ça ! Créée dans les années 1990, elle est depuis lors **une référence** en la matière. Or, si elle déroulait à l'origine 680km de sentier, de Clermont à Sète, elle a fait peau neuve et atteint sa taille adulte en cette année 2018. La trace prend désormais sa source dans l'Yonne, à Avallon, pour se jeter dans la Méditerranée au Cap d'Agde, 1380 km plus loin.



La GTMC traverse 3 régions, 12 départements.(Olivier Octobre)

C'est donc un véritable festin qui s'offre à tous les cyclistes épris de grands espaces. Festin pour les yeux gourmands de panoramas et pour les poumons avides d'air pur, et festin pour les cuisses aussi, puisque l'intégralité du parcours (qui réclamerait un bon mois de disponibilité) totalise 30 000 mètres de dénivelé positif.

Au fil des jours et de l'effort, la GTMC vous offre l'occasion de **découvrir, sur un itinéraire entièrement sécurisé et balisé, le mal nommé « Massif » Central**. Car si le mot même évoque une sorte d'unité indivisible et homogène, la traversée à vélo en révèle les innombrables facettes.

Ainsi, des changements subtils ou spectaculaires agrémentent ce véritable voyage. Voyager à vélo (ou à pied, disons « by fair means », comme dit l'écrivain Sylvain Tesson) à l'époque des autos et des avions, c'est ré-agrandir le monde.

De la Bourgogne au Golfe du Lion, un col et un mont après l'autre, **la GTMC est un accès en cinémascope à des terres élevées, encore sauvages et préservées**. De la médiévale Avallon aux lacs du Morvan, du Mont Beuvray (le Bibracte des Gaulois) au venteux Mont Aigoual, en passant par la chaîne des volcans, le grandiose cirque de Navacelles, les points de vue ne manquent pas. Il y a de quoi contempler son âme dans le paysage ! Pour ne rien dire de l'ultime récompense que figurent un horizon ramené par la mer à sa plus rectiligne expression et un plongeon, délicieux, dans l'eau bleue.



la GTMC se veut ouverte à tous les pratiquants. (Aloha Studio)

D'autant que, d'une façon très générale, la trace ne recèle pas de difficulté technique insurmontable. Bien sûr on y trouve quelques belles portions de descente (et encore heureux !) mais la GTMC n'est aucunement réservée à quelque élite de l'enduro. Au contraire, elle se veut ouverte à tous, et les vététistes occasionnels y trouveront des étapes adaptées à leur niveau, roulantes, sans chausse-trappe. Autre point notable, elle est intégralement accessible au VTTAE. **La division du parcours en 31 étapes et la possibilité de se tailler son itinérance sur-mesure, font de la GTMC une offre touristique extrêmement riche.**

Pour préparer votre parcours, [le site dédié](#) propose de télécharger gratuitement une trace GPX, mais les amoureux (il y en a parmi les randonneurs) de la bonne vieille carte papier ne sont pas oubliés. L'édition de deux « Topoguides » très détaillés, recèle toutes les informations utiles, qu'il s'agisse des données purement topographiques, ou d'indications relatives à l'hébergement et au patrimoine culturel des sites traversés.

Pour deux jours, pour une semaine ou pour un mois, sur ce terrain aussi balisé qu'authentiquement sauvage, il ne s'agit donc pas moins pour le cycliste de conjuguer à la fois sa liberté et sa sécurité. Un tour de force, ou de magie.

publié le 15 novembre 2018 à 10h02 mis à jour le 16 janvier 2019 à 11h09